健康饮用桶装水的七大注意事项

科学饮水(二)

郑州市疾病预防控制中心　葛少林

目前,市面上销售的常见桶装水按照水源不同分为矿泉水、山泉水、纯净水、天然净水等多种。市面上的桶装水因厂家、类型不同,保质期也不同,主要为15天、30天和45天。桶装水的饮用期最好别超过15天。根据国家相关规定,桶装水自2005年7月1日起全面实施市场准入,没有获得QS食品质量安全市场准入许可证的企业产品不得销售。此外,国家制定的《生活饮用水卫生标准》于2007年7月1日起实施,对居民生活饮用水提出了更高的要求。那么,怎样才能保证我们喝到健康的桶装水呢?请大家注意以下7点。

一、先看桶体外观

首先要观察桶体,一般其透明度高,颜色多为蓝色或白色。外包装左上方标有QS标志,并注明了生产日期、保质期和卫生许可证等。水桶上都会注明保质期。正规的桶装水封口处都会标明生产日期和保质期,一般在没开封的情况下,可以保存2~3个月。不过一经开封,最好在半个月之内喝完。

二、用水慢不妨"大换小"

普通家庭应该根据家人的饮水量选择适合的桶装水,如果在一两个星期内喝不完一桶标准的桶装水(18.9升),可以考虑改买小尺寸的桶装水。

三、挑选新桶、透明桶

尽量挑选新桶、透明无色桶装的水。旧桶使用时间长,内壁不光滑,特别是存放矿泉水的桶,内壁容易产生矿物质沉淀,不容易清洗干净,会滋生细菌。与透明无色桶相比,淡蓝色的桶或者淡绿色的桶容易替水质"遮羞"。

四、旋转桶盖、放倒桶身测密封

用手轻轻旋转桶盖,或者将桶身横向平放在地面上,如果桶盖能够转动,或者桶口有水渗出,则说明桶盖密封不严密。

五、莫选快过期的水

注意桶装水的生产日期,尽可能饮用近期生产的产品;尽量不要选择即将过期的水,通常此时的水质已不太理想。在饮水机上的桶装水,饮用期一般不超过15天,否则水质容易受到细菌污染。

六、冷热水嘴轮流使用

饮水机上通常有冷热两个水嘴,但是有些人不喜欢喝热水,长期冷落热水嘴。因为两个水嘴是分格存水,所以应定期轮流排水,以免水因久不流动而变质。注意不要将桶装水放在阳光照射的地方,因为阳光照射容易使桶装水产生藻类,滋生细菌,导致菌落总数超标。

七、使用消毒设备

每隔一段时间必须使用多功能消毒机进行消毒,利用产生的高浓度五氟化氧对水体和水桶进行全方位高效杀菌消毒,可以最大限度地保障饮水健康。

健康视点
郑州市疾病预防控制中心
(0371)95120

放慢脚步或许更快乐

重庆市　王贞虎

终于,我决定放慢脚步,好好享受每一个追求目标的过程。

以前,我认为要好好生存就要有学历、经历,并要求自己"咬定时间不放松"。因此,我时刻奔忙在前进的路上,时刻告诉自己"只要牺牲一些玩乐的时光,就可以赶上更多人"。于是,我减少与他人的来往,不在社交方面浪费时间。我认为,玩乐会放松我的意志,千万不能因为他们的一言一语松解了我的"全副武装"。

但是,我所谓的努力追求目标,没有给我带来预期的成就,反而让我"跌了一大跤"。

那天晚上,我一如既往地加班,准备开会计划、企划方案。间歇休息时,我摸到脖子上有一个球型突起物。它不疼不痒,而且固定不移。我的心一沉,觉得不妙,这不会是肿瘤吧!我没有时间去医院看病啊!我心乱如麻地快速将工作结束,早早入睡,打心底期盼这个"不速之客"一醒来就不见了。

当然,我还是失望了。随着工作越来越忙,我越来越觉得没有时间去看病,体重越来越轻,进食越来越困难……渐渐地,我的家人发现了我的异常,强迫我到医院治疗。这时,我终于放下工作,开始一种悠闲的生活。

现在,我已经摆脱了病魔的困扰,认清了自己的能力及体力。我渐渐意识到,跟自己比赛就好,每天进步一点点就好,快乐地享受每一个挑战过程,才是最重要的。

我有妙招

"多事之秋"对策有三

山东省烟台市　贺军成

策略一:作息须调整　中医认为,秋三月,早卧早起,与鸡俱兴。早卧以顺阴精的收藏,早起以顺应阳气的舒达。对日常起居,应进行适当的调整,对于预防感冒、卒中、老年慢性支气管炎复发、哮喘病复发、肺炎等疾病都有一定的帮助。

策略二:饮食润当先　根据"燥则润之"、"寒则温之"的原则,饮食上则应以温润的食物为主,以达到养阴润燥、补肝益肾之效。此时,首选的水果有梨、柿子、葡萄、香蕉等,首选的蔬菜有胡萝卜、山药、冬瓜、藕、银耳,以及豆类和菌类等。早餐应吃温食,最好喝热粥,因为粳米、糯米均有极好的健脾胃、补中气的作用,比如甘蔗粥、玉竹粥、沙参粥、生地粥、黄精粥等。此外,中老年朋友和慢性病患者应当多吃一些红枣、莲子、芝麻、糯米、蜂蜜、鸭、鱼、肉等食品。

策略三:护足应防寒　寒露之后,夜晚寒气骤增,要及时增加衣物以保暖,以免寒邪入侵,特别是脚部的保暖尤为重要。女性、体质较弱的老人与孩子不宜再穿凉鞋,这是因为两脚离心脏最远,血液供应较少,再加上脚的脂肪层很薄,特别容易受到冷刺激的影响。护足,不仅要穿保暖性好的鞋袜,晚上用热水泡脚也是一个好办法。热水能使血管扩张、血流加快,改善脚部皮肤和组织营养,减少下肢酸痛的发生,缓解或消除一天的疲劳,同时还能提高抵抗力。

总而言之,要想顺利度过这个"多事之秋",就应当尽快调整好自己的饮食与起居,并保持愉快的心情。

养生漫画

过多的甜食会使人新陈代谢变慢,血液酸化,机体抵抗力下降,加剧衰老。另外,甜食会让血流变慢,并促进血栓形成,从而造成血管老化,使老年病提前报到。王晓东/画

我们不主张用茶水服药,尤其是服用硫酸亚铁、碳酸亚铁、铁胺等含铁剂和氢氧化铝等含铝剂的西药,会降低药效。同样,服中药也不宜与茶水混饮。王晓东/画

健康餐桌

爱吃辣烫食　易患口腔癌

本报记者　李季　通讯员　马文斌

寒冷的冬季即将来临,有的人爱吃辣、烫的食物,这样不好。经常吃辣、烫的食物,很容易反复烫伤口腔、舌部、食道以及胃黏膜,并可加剧原有的口腔炎症。烫可造成烧伤以及角化增生,辣可造成局部血管扩张,有利于炎症扩散以及组织增生,给口腔癌的发生留下隐患。

有人认为口腔表皮就像一块橡皮,可以随便擦,其实不然。除位于口腔顶部的硬腭黏膜以及健康的牙龈是咀嚼黏膜,坚韧耐磨,其他口腔黏膜如唇内、双颊、舌面等都很娇嫩,易因受刺激而损伤。有的人吃饭快,不等饮食降温就开吃,食物的温度还没降到人口腔允许的温度时就已咽下,吃完又烫又辣的饮食之后,口腔里竟然"掉皮",这就说明口腔黏膜已被烫伤,严重者口腔黏膜还会坏死脱落。这种现象叫"口腔烫伤",若有细菌或病毒感染,就叫"烫伤性口炎"。若口腔黏膜因受损害而发炎,在过烫过辣的食物反复刺激下会增生,生出白斑。

口腔黏膜白斑属于癌前病变。如果白斑出现在3个危险区域,即舌腹(舌头背面)——口底、软腭部、口角的颊三角区,癌变的概率更高,大约超过50%的患者会转化为口腔癌。白斑的易发人群为中老年人,如果长期吸烟、口腔黏膜经常被烫伤,更容易诱发该病。白斑的危险之处还在于其不痛、不痒、不溃破,患者往往很难察觉,有时还会把它与溃疡、鹅口疮混淆。白斑患者能感觉到口腔上皮粗糙变厚、有异物感,能看到一块明显的白斑,刮擦不掉。而溃疡有痛感,口腔黏膜溃破,轻微的溃疡则会自动好转。鹅口疮由真菌感染引起,如果用棉棒刮擦,白斑会剥脱。一旦口腔黏膜白斑发生溃烂,则说明已经发生癌变,必须通过手术切除。

爱美女士纹眼线　慎防感染其他病

本报记者　乔当归　通讯员　李霞

秋天,正是展示美丽的季节。一双炯炯有神的眼睛,加上一条细细的眼线,爱美女士就会变得魅力四射、光彩照人。可是,每天画眼线又是一件非常麻烦的事情,于是就有很多女士选择纹眼线的方法,以求一劳永逸。纹眼线虽美,爱美女士却没有注意到纹眼线时潜在的危险。23岁的小王就是在纹眼线时被染上了沙眼。

那么她是怎么被传染的呢?南阳市眼科医院眼美容、整形专家、主任医师牛贺平解释说,纹眼线是通过针刺皮肤,将对人体无害、不被吸收的金属氧化色素注入真皮层内,使皮肤着色。在纹刺过程中,针尖与被纹者的血液和泪液不断接触,继而又在装有纹眉药水的容器里反复蘸染,如果上一个人患有某种眼病,而纹针消毒又不彻底,或药水容器不经更换消毒,当下一个人被针刺时,就很可能引起交叉感染。

最易感染的眼病除了沙眼就是结膜炎,这两种眼病的传播途径都是接触传染。当患有上述眼病的人纹眉、纹眼线后,纹针上必然会沾染上微量病原微生物(即细菌、病毒、衣原体)。这些病原微生物对普通消毒药水都有耐受力,只有在高温、高压条件下才能被杀灭。一般的美容院里没有严格的消毒程序和消毒设备,大部分都是用酒精泡一下或擦一下。当这些没有被杀灭的病原微生物通过纹针进入眼中,就会引起结膜炎、沙眼等眼病。

牛贺平说,纹眼线或者纹眉除了容易感染眼部疾病外,还会感染全身病。如乙型肝炎的乙肝病毒主要是通过血液、唾液等分泌物传播,只要有极微量的乙肝病毒进入人体,就足以使人感染乙肝病毒。而乙肝病毒只有在长时间的高温、高压条件下才能被彻底杀灭。此外,艾滋病、梅毒、结核病均能通过血液传染,而淋病更是能通过眼睛分泌物传播,纹眉、纹眼线时,由于要破皮见血,这些病都有可能传播。虽然纹眉、纹眼线的人不一定个个都会被传染,但是千万不能存有侥幸之心。严格地说,深入到真皮以下的美容应属于医学美容范畴,纹眼线、纹眉、纹唇线均深入真皮下,自然属于医学美容范畴。爱美人士如果确实要做这些美容,就一定要找消毒设备健全、卫生条件好的美容院或医院去做,以免因器械消毒不彻底而染上某种疾病,那样就得不偿失了。

乳腺专科医师诊疗技术培训

乳腺病近年来已成为我国妇女的常见病,其发病率在成年女性中高达60%以上。因此,乳腺科的发展有着巨大的市场需求。但是乳腺病的治疗普遍存在治疗手段同质化和单一化的问题,除了手术之外就是"千人一方"的中(成)药或理疗、贴敷,疗程长,与患者工作时间冲突;疗效差,难以解决乳腺病难治愈易复发的问题;患者不满意,医院没效益,医生很困惑。实际上,根本原因在于对乳腺病存在临床认识误区:

乳房疼痛和肿块笼统地诊断为乳腺增生——错误!
中(成)药能适用于治疗所有的乳腺良性病——错误!
红外线和彩超的诊断都是正确的——错误!
诊断和治疗乳腺病只能依靠大医院——错误!

本培训班采用面对面的精细化教学方式,以准确实用的诊断理论和技术+安全简便的治疗方法和技术,让您摆脱对仪器设备的依赖,掌握正确诊断且疗效100%的独有专利方法,迅速解除乳腺病患者的痛苦,使医院和科室获得极佳的效益,帮您快速成为一方名医,打造独具特色的名科、名院!

报名联系电话:13901324929(北京)
电子邮件:rxbsclf@163.com

无锡解氏,防脱发生发获专利

2008年新春,江苏无锡解氏中医传人解逸平就收到国家知识产权局专利局授予的一项防脱生发专利,正式审定授权,并颁布了专利证书,专利号ZL200610079203.X。

解逸平出生中医家庭,临床医学毕业,进修过中医学,其父亲解瑞林从事脱发病研究逾40载,临床经验丰富,治愈患者无数;所以自小受父亲的影响,一直从事脱发病的研究和生发药物的实践使用。大学毕业后先后受邀无锡中医药学会、胜利门诊部,振新门诊部开设脱发专科的专家门诊。

本着弘扬祖国中医中药治疗顽症之传统,解逸平继承了祖传《解氏油风酊》、《解氏油风散》和诊治技术,发明了专业针对斑秃、全秃、普秃、脂溢性脱发的生发组合,还把生发药物的使用途径发展到外治、内调、外洗。

在解医生治疗的病人中,不仅有头发脱落的,就连眉毛,体毛脱落的也有不少,他们到无锡求治,经过解医生外搽内服,全身毛发都奇迹般重新长齐了。近年来,脂溢性脱发患者越来越多,解医生对祖传秘方进行了不断改进,经过反复研究实践,现在已经有了突破,治愈率越来越高。由于治疗效果显著,加上全部采用中草药制作,非常安全可靠不会有毒副作用。解氏治疗脱发的技术多次被治愈者投书报社表彰。在《解放日报》、《新华日报》、《新民晚报》、香港《大公报》都有报道。为了方便脱发患者咨询了解,解医生在网上开通的交流平台,大家可以通过QQ:9107744,或登录脱发论坛www.tuofa999.com了解生发防脱发的知识。

联系地址:江苏无锡市西同里193号601室　邮政编码:214072
咨询电话:13093000130　0510-85162655　发明人:解逸平

郑州贝斯特科技发展公司

(天津大宇科技有限公司河南总代理)

厂价供应

妇科自凝刀、妇科利普刀、阴道镜、可视人流、宫腔镜、不育症诊断治疗仪、精子分析仪、盆腔炎治疗仪、臭氧治疗仪、微米光治疗仪、乳腺治疗仪、男性性功能检测仪、电脑肛肠治疗仪、彩色经颅多普勒血流变、心电工作站、脑电地形图仪、等离子耳鼻喉治疗仪、半自动生化分析仪、血流变、血球仪、微量元数分析仪、监护仪、各种类型B超等。

地址:郑州市南关街68号
联系电话:13703865906(24小时服务电话)
(0371)66215358

河南上游医疗设备有限公司

代理经营:全自动血流变、生化分析仪、血球仪、尿液分析仪、微量元素分析仪、血凝仪、彩超、B超系列、经颅多普勒、心脑电系列、妇科利普刀、红外乳腺诊断仪、电子阴道镜、不育症诊断诊疗仪、精子分析仪、臭氧治疗仪、监护仪、无痛皮试仪等设备。

详情咨询:13838000676(游经理)　(0371)65569010
地址:郑东新区商务外环绿地峰会天下
不以价格高低论成败,只以质量优良赢市场
本广告长期有效,敬请保存电话,以备后用

静脉曲张非手术疗法专利技术高端培训

静脉曲张的发病率高达9.1%,其中80%以上患者不愿手术。据了解,目前已经开展注射疗法的医疗单位,因技术和用药方面的原因,不但疗效不满意,而且存在很多弊端,治疗后麻烦不断。为提高该项目的知识水平、规范操作、提高疗效,进行一次高端培训显得非常重要。

本培训由专家针对患者实地讲解,并进行操作示范,使已经开展该项目者提高一步,未引进该项目的单位增加一种技术,更方便患者就地治疗。

培训单位:河南省现代医学研究院　郑州国医堂医院
联系人:李庆舫主任　电话:400-777-8125　13598808481

捕猎机捕鱼机

送货上门货到付款

激光捕猎机:发射大范围雷达波刺激动物大脑神经系统产生幻觉,并通过自由电子激光轰击动物脑神经,使其昏迷任人捕捉,声诱吸引捕野猪、野兔、野鸡、飞鸟等野生动物,2千米760元,4千米1360元,5千米1860元。数码超声波捕鱼机:浮鱼深宽30米680元,50米1280元,90米1880元。产品三包二年。将地址、姓名发到15177483783即免费寄资料图片、光碟现场捕捉录像。

广西玉林市科龙电子厂
电话:(0775)2810563　联系人:陆俊良

第二届脊柱技术大赛通告

群英荟萃、盛况空前的中华第二届脊柱技术大赛(九江·庐山)将于2011年11月25~27日隆重盛开,届时将迎来全国各地的中医界名家参赛。回顾2010年脊柱技术大赛,可谓精彩纷呈,影响深远。特别是弘扬了民间的优秀手法,推出了一批新人。本赛旨在为脊柱保养学界同仁提供一个互相学习、交流和提高技术推广的机会。通过这个大赛平台使自己特色的技能得到权威性的见证和认证,且被大众所认可及最大化服务于社会;华山论剑,谁与争雄,业界人士拭目以待。展示你的技能,发挥你的才华,大赛组委会期待您的加入。

组委会联系热线:(021)54092955　18930629157
详情请关注百宣网:www.jizhu99.com

欧洲产品质量领袖奖开立彩超

一、荣获国家质量监督检验检疫总局"中国名牌产品"称号
二、均获美国FDA、欧盟CE认证和中国SFDA认证
三、系列产品已批量进入欧盟、美国等八十多个国家和地区
四、2小时响应售后服务,保修期2年
五、免费试用、免费培训、免费专家疑难解答
六、国内首家获得4D彩超注册证,10万元买4D彩超

河南办事处:(0371)63219614　63219615
联系人:申洪亮　13603986050　广告的释疑权归本公司所有

疼痛专科常年招生　综合门诊加盟

使你的业务突飞猛进,使你的科室、诊所更具有竞争力,这一切都不是困难。本科传授手法脊柱整脊,浮针、火针、三氧等各种特殊疗法,治疗疾病立竿见影,功效神奇。包教包会,学会为止。主治颈椎病、腰椎间盘突出症、各种关节神经痛、失眠、偏瘫后遗症及三高症等;另加盟治疗癫痫、肾输尿管结石。每月1日、15日开班

医院地址:河南省郸城张完医院二楼疼痛专科
报名电话:13939403763　联系人:刘涛

郑州恒业医疗专业耳鼻喉科经营公司　特价销售

美国低温切割等离子、鼻窦镜、喉镜及显像系统、手术器械、听力设备、鼻钻、综合治疗台、膨胀止血海绵、纳米银鼻腔冲洗器、护理液等鼻科专用耗材。

地址:郑州市花园路国贸中心3009室
联系人:姚经理(0)13253539120　(0371)66062109

适合基层医院的检验设备

ZC系列血细胞仪、HCC系列全、半自动生化分析仪、XN系列血凝仪、W-200尿机、血流变、微量元素、电解质等全套检验设备及耗材。试剂开放,成本低,操作简便,性能稳定,性价比高。

长春紫宸公司15年的专业研发和制造经验,进口材料品质,自主核心技术。

郑州办事处:13503860245　(0371)63963757
售后热线:15803803944　地址:郑州市南阳路320号
诚招各地经销商及销售精英

《捕鱼捕猎必读》

捕猎机:该机大范围发射高频激光声波,使猎物产生幻觉,不由自主奔向信号源,小型850元/台、中型1300元/台、大型2150元/台。

捕鱼机:发射超声波在水中传播,使鱼类极度缺氧,昏浮水面,小型650元/台、特大型3800元/台(共5个型号)。

免费索取现场捕猎捕鱼VCD光盘:把您的地址、姓名、邮政编码通过短信发送到13879247268,我们为您免费寄出。电话:(0792)2161273

江西九江市华石电子厂

捕鱼捕猎机

超声波捕鱼机:利用声波冲击鱼类脑神经使之缺氧而浮头,任人捕捉;浮鱼范围为深宽30米680元、120米2350元。雷达激光捕猎机:声诱激光击昏,捕捉野猪野兔山羊山鸡飞鸟等野生动物;可捕范围3千米850元、4千米1300元,特大型5千米2150元。来厂到水库大山先试后买,或货到付款。如果索要资料、光碟,请将收信地址、姓名、邮编用短信发送到13617851218。

广西玉林市鸿馨电子厂
地址:玉林市名山开发区内　电话:(0775)2822798

多厂家联合直销各类医疗设备

出厂供应:微波治疗仪、B超、彩超、心电图机、心电监护仪、乳腺诊断仪、乳腺治疗仪、阴道镜、妇科利普刀、心电工作站、脑电地形图、牵引床以及皮肤科各种设备(白癜风、牛皮癣治疗仪)、经颅多普勒、系列肛肠治疗仪、各种手术器械;并维修各种医疗设备。

不做经销,让利于终端客户。把价格进行到底!!!
欢迎垂询:4000360866(全国各地固话手机拨打均按市话收费)
联系人:郑总　13837178375

全国浮针疗法临床示范推广培训中心第162届疼痛高级研修班河南招生通知

一、浮针疗法突破传统针灸理论,学习无需经络穴位基础,是一种操作简便、相对易学的新疗法,针具在局限性疼痛特定的位置行皮下组织散扫以治疗疼痛(1~2分钟解除或减轻疼痛)。近年来,浮针疗法在国内外推广,发展迅速,因简便、广泛、安全的特点,成为医院和个体诊所治疗疼痛的普及疗法。经6万多例临床应用,其有效率达100%,康复率达90%以上。由于取效快捷,常快于麻醉,在北美被誉为"神针"。"一针在手,走遍神州",可随时随地解决疼痛问题。该疗法曾荣获第一军医大学"九五"科技成果、中国人民解放军优秀医疗成果二等奖、世界国际科技进步二等奖、世界中医学会特等奖。

主治:颈椎病,腰椎间盘突出症,腰三横突综合征,腰肌劳损,腰扭伤,骨质增生,肩周炎,风湿、类风湿性关节炎,神经痛,三叉神经痛,头痛,失眠,网球肘,腱鞘炎,强直性脊柱炎,梨状肌综合征,带状疱疹,乳腺炎,癌性疼痛,结石疼痛,胃痛,胆囊炎痛,阑尾炎等各种疼痛疾病及妇科炎症。

二、踝三针治疗腰椎间盘突出症。

三、特效彩色、无铅膏药的制作新技术,操作简单、无烟无毒、无异味,全过程只需十几分钟。

费用900元,发结业证(自备1寸照片两张)。

另:太极神针疗法(神穴治百病)温经活血、祛寒止痛、开阳举陷、补虚固脱。

报到时间:11月18日　培训时间:11月19~20日
报名地点:郑州市纬五路45号附1号河南省医学会602室
联系人:侯主任(0371)56685168　18637156665
中心网址:www.fuzhenwang.cn